20.049 Perník

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zmes v prášku	5,00	5,00	5,50	5,50	5,50	5,50	6,00	6,00
vajcia	20	1,00	22	1,10	22	1,10	24	1,20
mlieko	2,00	2,00	2,20	2,20	2,20	2,20	2,40	2,40
olej	0,80	0,80	0,90	0,90	0,90	0,90	1,00	1,00
cukor na posýpku	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
múka na plech	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
olej	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	55		65		65		75	

Receptúra

Výrobný postup

Zmes na prípravu perníka v prášku vysypeme do misy, pridáme mlieko, olej, vajcia, vyšľaháme na hladkú hmotu, ktorú vylejeme do vymasteného, múkou vysypaného plechu. Pečieme 35 minút pri teplote 170 stupňov C.
Pre vekovú skupinu A podávame na olovrant. Pre skupinu B,C,D ako prídavok k obedu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	Kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	805	206	3,22	11,5	0,0	38,4	2,16	14,53	0,55	0,01	0,1	0,0	10,8	0,0
B	886	228	3,52	12,6	0,0	42,5	2,39	16,53	0,61	0,01	0,1	0,0	12,8	0,0
C	886	228	3,52	12,6	0,0	42,5	2,39	16,53	0,61	0,01	0,1	0,0	12,8	0,0
D	974	241	3,84	13,8	0,0	46,8	2,62	17,44	0,69	0,02	0,1	0,0	14,8	0,0